

COVID-19 : Comment surveiller votre niveau d'oxygène

Si vous avez été testé(e) positif(ve) à la COVID-19 ou que vous attendez le résultat de votre test, un oxymètre de pouls (aussi connu sous le nom de saturomètre) est un outil rapide et facile à utiliser pour surveiller le niveau d'oxygène dans votre sang.



Qu'est-ce qu'un oxymètre de pouls ?

Un oxymètre de pouls est un dispositif facile d'utilisation, indolore et non-invasif permettant, grâce à une lumière et un capteur, de quantifier rapidement le niveau d'oxygène dans le sang.

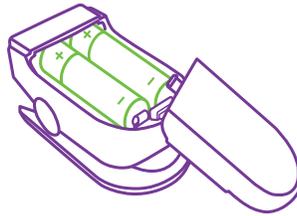
Pourquoi est-il important de surveiller mon niveau d'oxygène ?

De nombreuses personnes peuvent être atteintes de la COVID-19 sans le savoir car elles ne présentent aucun symptôme. La COVID-19 peut causer une infection dans vos poumons, ce qui peut réduire la quantité d'oxygène présent dans votre sang. Lorsque votre niveau d'oxygène est bas, vous pouvez vous sentir fatigué(e), essoufflé(e), ou au contraire vous sentir comme d'habitude, ce qui peut être dangereux. Il est conseillé de surveiller votre niveau d'oxygène à l'aide d'un oxymètre de pouls jusqu'à ce que vous vous soyez rétablie(e). Si votre niveau d'oxygène chute, il est recommandé de bénéficier de soins médicaux immédiatement.

Comment utiliser mon oxymètre de pouls ?

Mesurez votre niveau d'oxygène deux fois par jour (une fois le matin et une fois le soir, ou plus souvent si votre professionnel de santé vous l'a demandé).

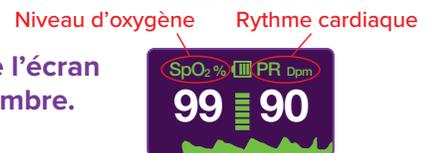
- 1** Vérifiez que l'appareil a des piles, puis mettez-le en marche.



- 2** Insérez votre index (le doigt à côté du pouce) dans l'oxymètre avec l'ongle orienté vers le haut.



- 3** Attendez que l'écran affiche un nombre.



- 4** Si aucun nombre ne s'affiche, essayez un autre doigt (sauf le pouce). Il arrive que les oxymètres ne fonctionnent pas si vous avez les doigts froids ou mouillés, ou encore si les ongles sont vernis.



- 5** Notez votre niveau d'oxygène dans le journal fourni.

Date	Heure	SpO2
01/11/2020	8h30	99
	18 h	99
02/11/2020	9 h	97
	20h30	98
	matin	

Que signifient les nombres affichés ?

Votre oxymètre affiche deux nombres. Votre niveau d'oxygène est identifié par SpO2. L'autre nombre correspond à votre rythme cardiaque. La plupart des gens ont un niveau d'oxygène normal de 95 % ou plus et un rythme cardiaque normal généralement inférieur à 100. Votre niveau d'oxygène et votre rythme cardiaque peuvent changer selon votre activité, la position de votre corps et votre état de santé général. Adressez-vous à votre prestataire de soins de santé si vous avez des questions.



Comment nettoyer mon oxymètre ?

Avant et après chaque utilisation, essuyez toutes les surfaces de l'oxymètre à l'aide d'un chiffon, d'une serviette en papier ou d'une boule de coton légèrement imbibée d'alcool dénaturé contenant au moins 60 % d'alcool isopropylique.



Puis-je utiliser l'oxymètre de pouls chez un enfant ?

Les oxymètres de pouls ne sont pas recommandés chez les enfants âgés de moins de 14 ans. Surveillez les symptômes de votre enfant de près et appelez son professionnel de santé s'il semble malade, s'il commence à tousser et que sa toux s'aggrave, ou s'il a des difficultés à respirer.

Dois-je communiquer les niveaux d'oxygène que j'ai mesurés à mon professionnel de la santé ?

Il est important de tenir votre professionnel de santé informé de tout ce qui a trait à votre santé et de vos niveaux d'oxygène. Contactez votre prestataire de soins de santé tel qu'indiqué dans le tableau 1, en fonction de votre niveau d'oxygène. Si vous n'avez pas de professionnel de santé, appelez le 844 692 4692 pour en trouver un et prendre rendez-vous.

Quand dois-je me faire soigner ?

Le tableau ci-dessous explique ce que signifie le nombre correspondant au niveau d'oxygène et indique quand et comment demander des soins médicaux.

Tableau 1

Niveau d'oxygène	Recommandation
90 % ou moins	Ce niveau d'oxygène est très inquiétant et peut signaler la présence d'un grave problème de santé. Appelez le 911 ou rendez-vous aux urgences les plus proches immédiatement. Vous devrez peut-être faire une radiographie ou un test cardiaque en urgence.
De 91 % à 94 %	Ce niveau d'oxygène est inquiétant et peut signaler la présence d'un problème de santé. Appelez votre prestataire de soins de santé immédiatement. Si vous n'avez pas de prestataire de soins de santé, vous pouvez bénéficier d'un examen en urgence via le site expresscare.nyc ou en appelant le 212 268 4319. Un médecin vous examinera par téléphone ou par vidéo gratuitement. Vous pouvez également vous rendre dans un centre de soins rapides dans votre localité.
De 95 % à 100 %	Ce niveau d'oxygène est normal. Marchez pendant deux minutes, puis mesurez de nouveau votre niveau d'oxygène. Si votre niveau d'oxygène chute à moins de 95 %, suivez les instructions de la section correspondant ci-dessus.

Remarque importante : Les oxymètres peuvent indiquer des résultats erronés chez les personnes ayant la peau foncée. Il est conseillé aux personnes ayant la peau foncée de parler avec leur prestataire de soins de santé si elles ont des questions ou sont inquiètes à propos de leur oxymètre ou de leur niveau d'oxygène.

